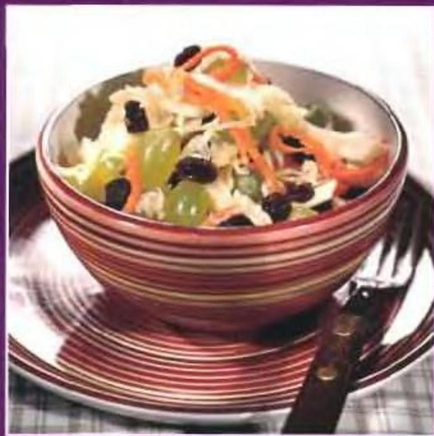
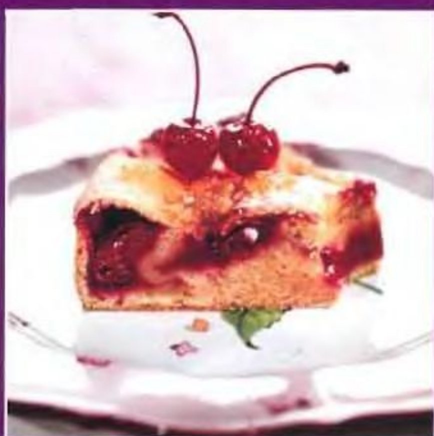
# ШКОЛА ГАСТРОНОМА

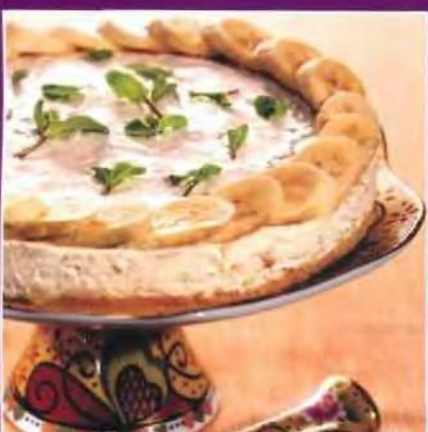
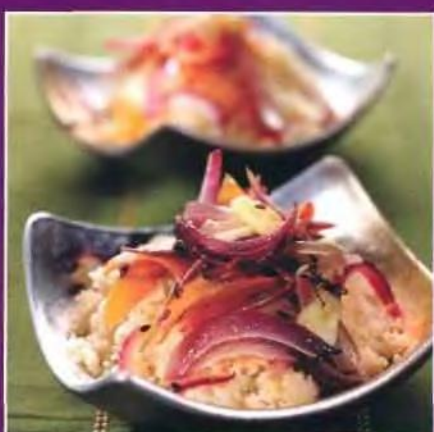
№06 (104) март 2008

журнал для тех, кто любит готовить






www.gastronom.ru

■ салат из копченых кальмаров ■ заливное из мясной нарезки ■ салат из квашеной капусты ■ картофельный салат с грибами ■ тыквенный суп с чечевицей ■ щи старославянские ■ голень индейки, шпигованная овощами и салом ■ отбивные из баранины с грибным ризотто ■ сардины в орехово-цитрусовой панировке ■ красная капуста по-фламандски ■ кускус с запеченными овощами ■ вишневый пирог ■ полоски из овсянки с хурмой ■ десерт с белым шоколадом ■ творожный торт с замороженными бананами ■ сбитень с вином ■ сбитень с корицей

ISSN 1728-6948
08006
9 771728 694000

**Дорогие друзья!**

**Многочисленные праздники позади, пришло время трудовых будней и Великого поста. Те, кто его соблюдает, найдут в этом номере много интересных постных рецептов как холодных, так и горячих блюд.**

**Продолжаются наши конкурсы. Авторы самых интересных и обязательно полезных рецептов получат книги из серии «Рецепты красоты».**

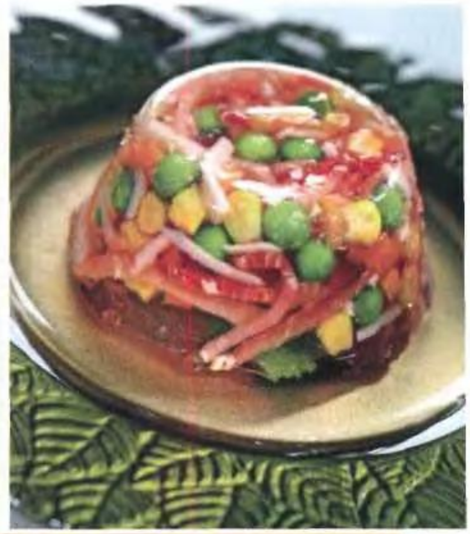


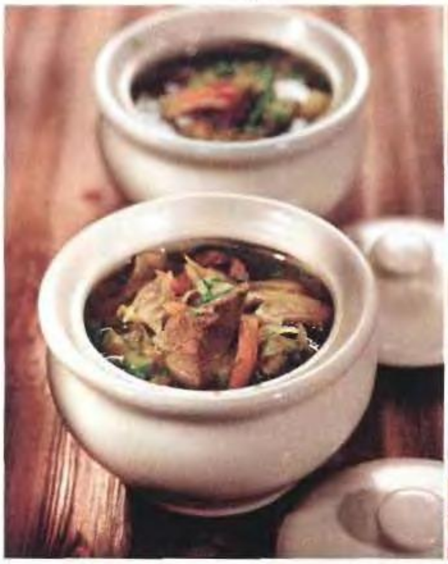
**А для тех, кто любит начинать день с ароматного свежеиспеченного хлеба, объявлен конкурс на лучшую выпечку. Приз победителю – замечательная хлебопечка от всемирно известной английской компании Kenwood.**

**Ждем ваших писем до 1 мая 2008 года. И не забывайте расшифровывать свои инициалы, а также сообщать номера контактных телефонов.**

**Желаем удачи.**

**Ваша редакция**







## условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

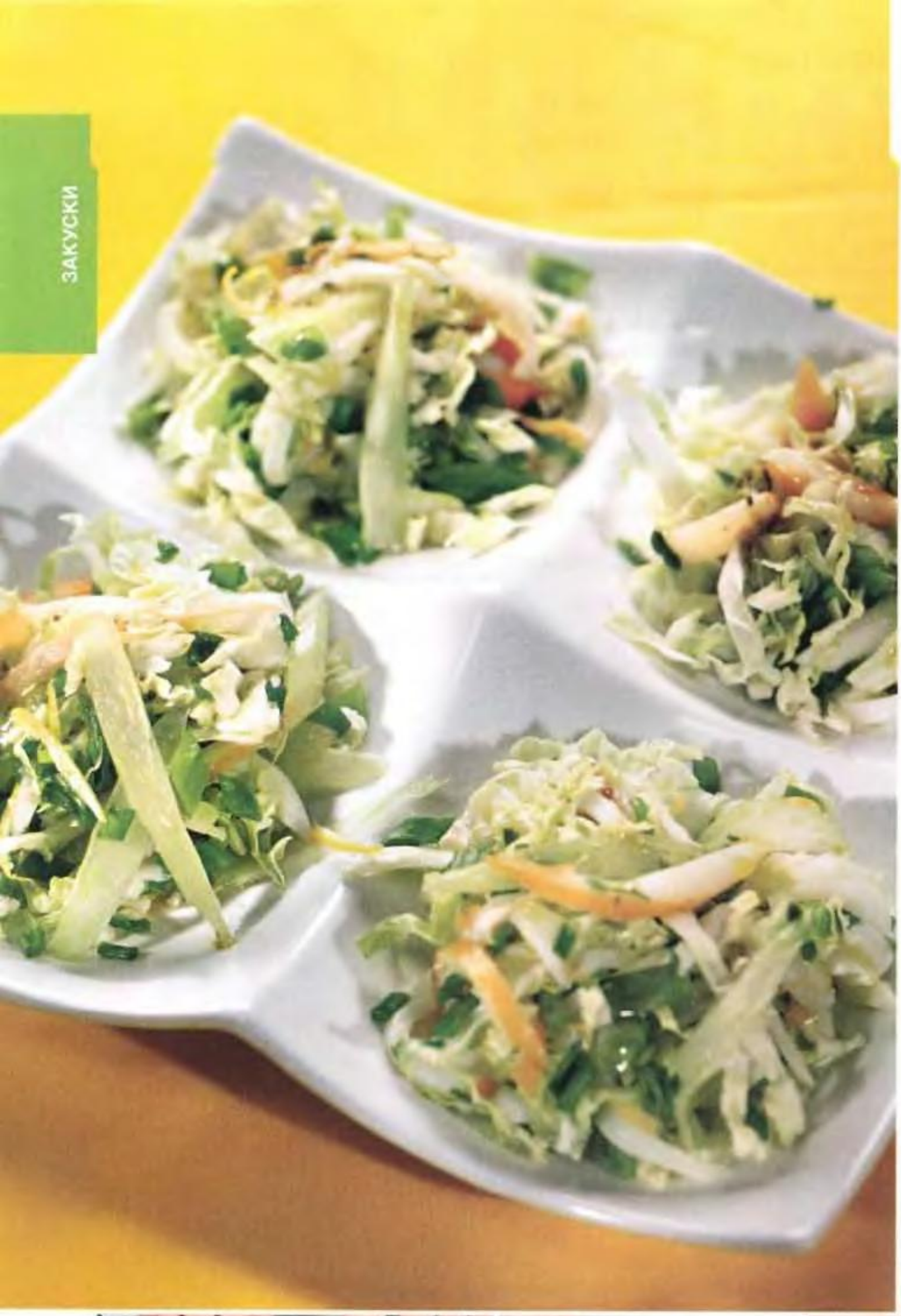
рецепты средней сложности

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

## содержание



# салат из копченых кальмаров

### ЧТО НУЖНО:

- **200 г** копченых кальмаров
- **0,5** кочана китайской капусты
- пучок зеленого лука
- **2** стебля черешкового сельдерея

**Для заправки:**

- **100 мл** растительного масла
- щепотка белого перца
- щепотка молотой зиры
- щепотка молотого кориандра
- **1 ст. л.** лимонного сока
- соль по вкусу

Время приготсвления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 67,6 ккал,
белки – 9,8 г, жиры – 2,1 г, углеводы – 2,3 г

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Китайскую капусту, лук и сельдерей вымыть, обсушить. Капусту нарезать тонкой соломкой, сельдерей – небольшими кусочками, лук измельчить. Кальмары нарезать тонкой соломкой.

2 Смешать в салатнице капусту, лук, сельдерей и кальмары.

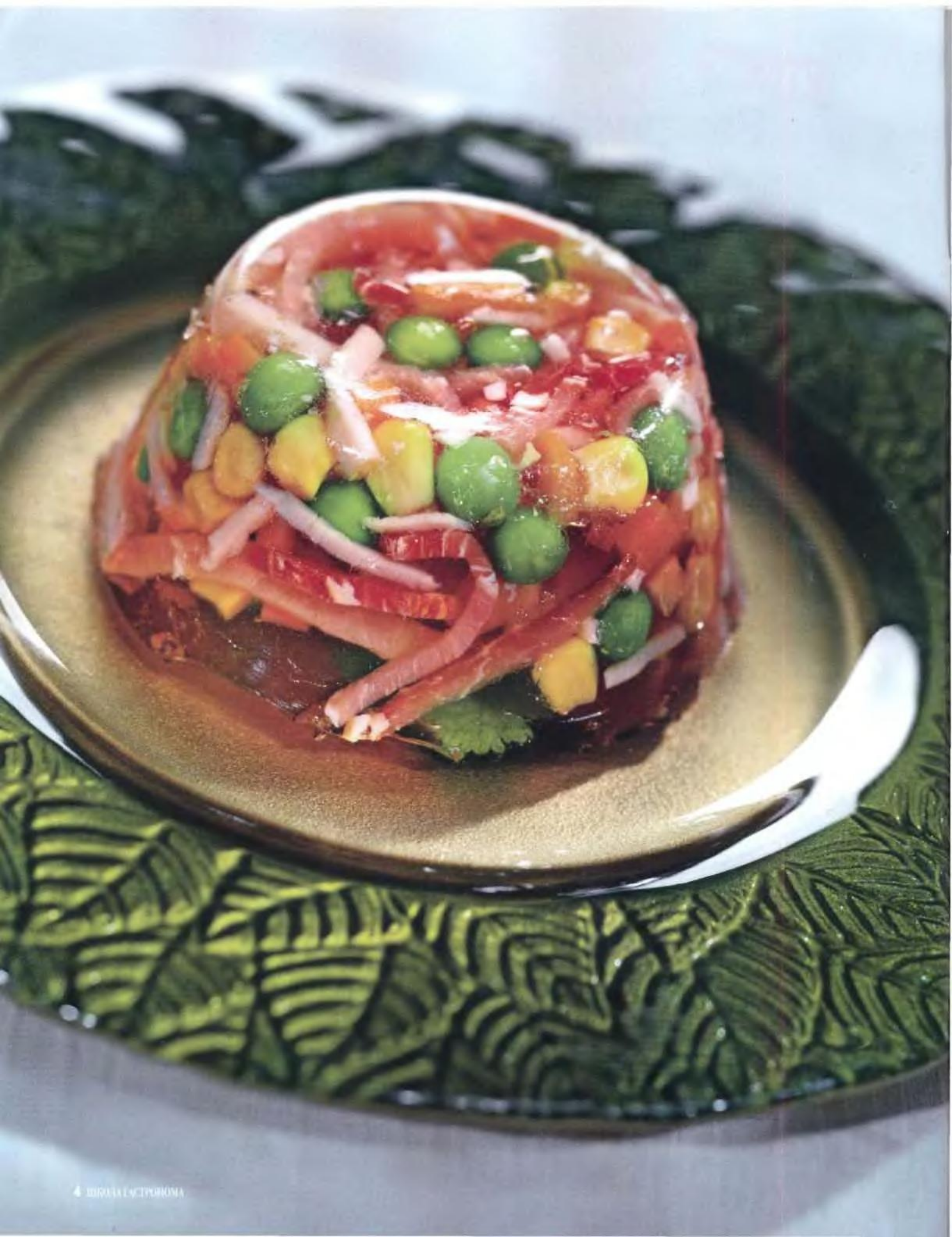
3 **Приготовить заправку.** Взбить растительное масло с белым перцем, зирой, кориандром и лимонным соком; посолить по вкусу. Заправить салат.











# заливное из мясной нарезки

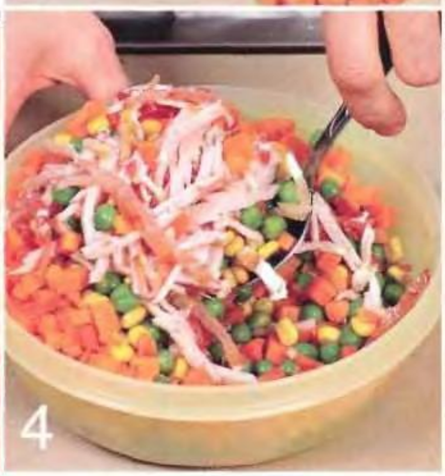
Время приготовления: 30 мин. + 3 часа
Порций: 6–8
1 порция: 268,2 ккал,
белки – 15,1 г, жиры – 21,0 г, углеводы – 4,7 г













## ЧТО НУЖНО:

- **150 г** варено-копченой ветчины
- **150 г** сырокопченой ветчины
- **150 г** салями
- **150 г** буженины или карбоната
- **1** морковка
- **100 г** свежезамороженного зеленого горошка
- **100 г** консервированных зерен кукурузы
- **2–3** веточки петрушки
- **2–3** веточки укропа
- **1 л** мясного бульона
- **20 г** желатина

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь вымыть, поместить, не очищая, в кипящую воду, готовить 7 мин. Дать остыть, затем очистить от кожицы и нарезать кубиками размером с кукурузное зерно.

2 Зеленый горошек положить в дуршлаг, опустить на 1,5 мин. в кипящую воду, затем вынуть и сразу же обдать холодной водой. Кукурузу отбросить на сито и промыть теплой водой. Выложить горошек и кукурузу на бумажные салфетки, обсушить. Зелень вымыть, обсушить и разобрать на небольшие веточки.

3 Всю ветчину, салями и буженину (или карбонат) нарезать тонкой соломкой длиной 3–4 см.

4 Смешать всю мясную нарезку с морковью, зеленым горошком и кукурузой.

5 Разогреть бульон, не доводя его до кипения, отделить примерно 0,5 стакана и развести в нем желатин. Когда желатин набухнет, добавить его в оставшийся бульон и как следует перемешать.
Выложить получившуюся смесь в порционные формочки. Влить бульон с желатином. Дать немного застыть.
На поверхности слегка застывшего заливного красиво разложить веточки зелени. Поставить в холодильник до полного застывания.

## СОВЕТ

*** Это блюдо можно приготовить из любой мясной нарезки, куриного филе, языка и пр. Проследите за тем, чтобы продукты отличались друг от друга цветом. Тогда заливное получится не только вкусным, но и очень красивым.**

*** Если у вас нет достаточного количества небольших формочек одинакового размера, приготовьте заливное в большой форме, а затем нарежьте его порционными кусками.**

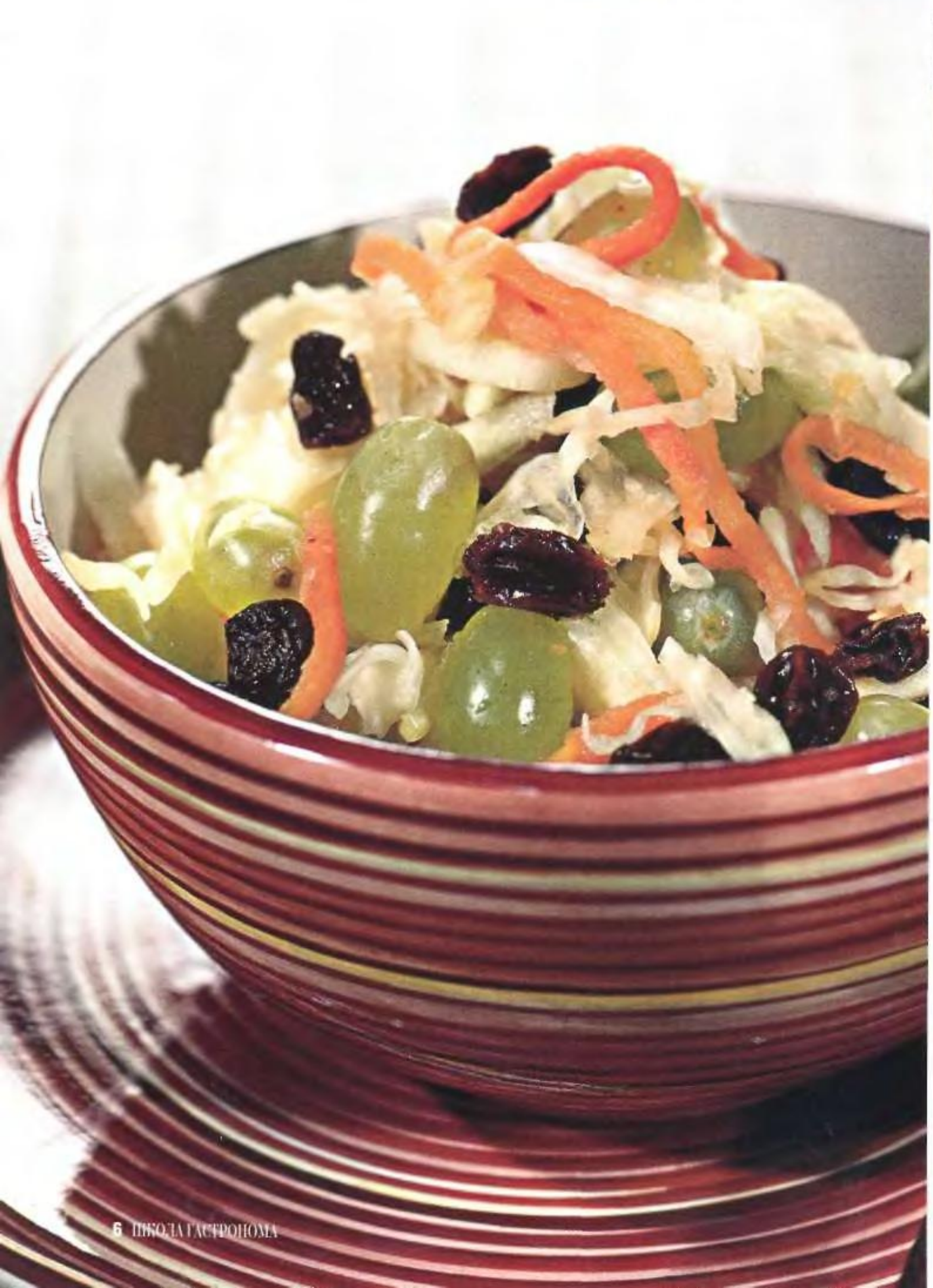
# салат из квашеной капусты

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 2
1 порция: 351,9 ккал,
белки – 6,1 г, жиры – 10,4 г, углеводы – 57,5 г


1


2


3



**ЧТО НУЖНО:**

- **500 г** квашеной капусты с морковью
- **100 г** изюма
- **1** яблоко
- **200 г** белого винограда без косточек
- сок 0,5 лимона
- **2 ст. л.** растительного масла

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 Изюм промыть, залить горячей водой, оставить на 20 мин., затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Капусту отжать и переложить в миску.

2 Яблоко очистить от кожицы, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Мякоть нарезать тонкой соломкой и сбрызнуть лимонным соком.

3 Виноград вымыть и снять с кисти. Добавить к капусте изюм, яблоко и виноград. Заправить маслом и перемешать.


СПОНСОР РЕЦЕПТА
FARM FRITES
Самый вкусный картофель!

# картофельный салат с грибами




### ЧТО НУЖНО:

- **300 г** свежих шампиньонов
- **300 г** замороженной брюссельской капусты
- **1** красный маринованный сладкий перец
- **1** желтый маринованный сладкий перец
- **0,5** упаковки волнистого картофеля фри **TM Farm Frites**
- **2 ст. л.** растительного масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 353,4 ккал,
белки – 8,1 г, жиры – 13,8 г, углеводы – 49,2 г

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перцы вынуть из банки, обсушить.

*** Если они были замаринованы целиком, разрезать каждый пополам и удалить сердцевину.**

Нарезать мякоть тонкими полосками.

2 Грибы вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками.

3 Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла, на сильном огне обжарить грибы до готовности, 6 мин. Переложить в салатницу.

4 Капусту разморозить, разрезать каждый кочанчик пополам. Обжарить в той же сковороде, где жарились грибы, добавив еще 1 ст. л. растительного масла. Выложить в салатницу.

5 Разогреть духовку до 220 °С. Открыть упаковку замороженного картофеля фри. Не размораживая, выложить содержимое на противень и запекать без добавления масла около 15 мин., пока картофель не приобретет золотистый цвет.

6 Добавить в салатницу перцы и картофель. Приправить солью и перцем по вкусу, перемешать и подать к столу.

### КСТАТИ

**Картофель Farm Frites готовится в духовке без добавления масла, благодаря чему он содержит на 40% меньше жира, чем картофель, приготовленный во фритюре. Он не содержит консервантов и, как вы сами можете убедиться, весьма прост в приготовлении.**



# тыквенный суп с чечевицей









**ЧТО НУЖНО:**

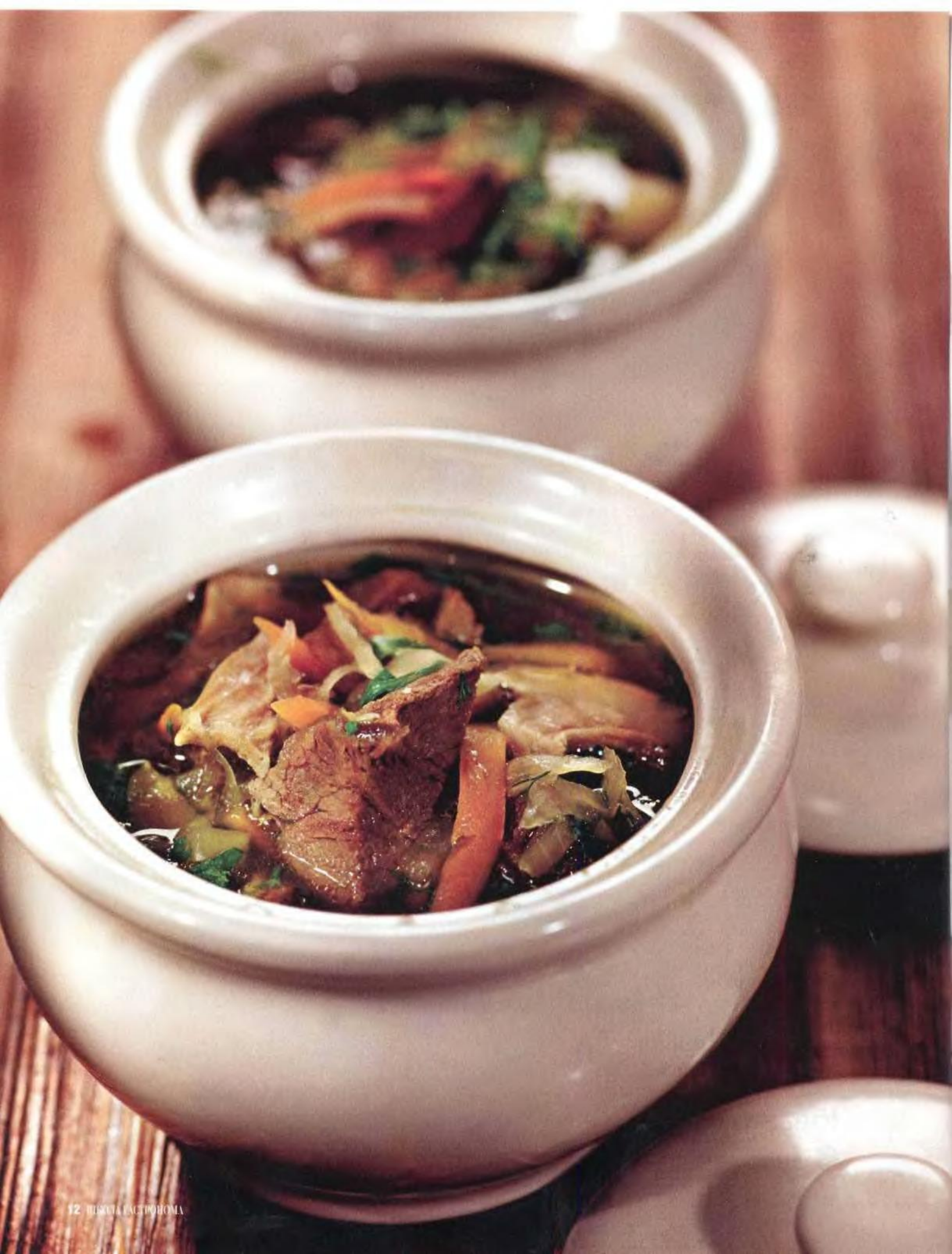
| | |
|---|---|
| **200 г** | розовой чечевицы |
| **1 л** | воды |
| **500 г** | тыквы |
| **1** | луковица |
| **2** | зубчика чеснока |
| **4** | веточки свежего тимьяна |
| **2 ст. л.** | растительного масла |
| • | соль, перец по вкусу |

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 134,1 ккал,
белки – 5,2 г, жиры – 5,1 г, углеводы – 16,0 г

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 Чечевицу всыпать в кастрюлю с кипящей водой. Дать закипеть, накрыть крышкой и варить на среднем огне 20 мин.

2 Тыкву очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой. Лук и чеснок очистить, измельчить. Тимьян вымыть и крупно нарвать. Разогреть в сковороде масло, обжарить лук и чеснок, 4 мин. Добавить тыкву. Готовить на среднем огне, время от времени помешивая, 10 мин. Добавить тимьян, перемешать и сразу же снять с огня.
Положить обжаренные овощи в кастрюлю с чечевицей, перемешать. Приправить солью и перцем. Варить еще 10 мин.



# щи старославянские

### ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** говядины с косточкой
- **0,5 кг** квашеной капусты
- **120 г** сливочного масла
- **300 г** репы
- **5** картофелин
- **2** луковицы
- **2** морковки
- **50 г** сухих белых грибов
- **100 г** корневого сельдерея
- **50 г** корня петрушки
- **1 ст. л.** растительного масла
- по щепотке семян тмина и укропа
- **3** зубчика чеснока
- по пучку укропа и петрушки
- **1** лавровый лист
- **6–7** горошин душистого перца
- соль, перец

Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Порций: 6
1 порция: 502,6 ккал,
белки – 38,5 г, жиры – 27,7 г, углеводы – 24,8 г

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо положить в кастрюлю, залить 3 л холодной воды, поставить на сильный огонь. Дать закипеть. Снять пену. Положить 1 очищенную луковицу, 1 очищенную морковку и лавровый лист. Через 15 мин. удалить лавровый лист. Варить 1 ч 15 мин. За 10 мин. до окончания добавить душистый перец и соль.

2 Разогреть духовку до 150 °С. Квашеную капусту отжать, нарезать на полоски длиной 1,5–2 см, перемешать с размягченным сливочным маслом и разложить в порционные горшочки. Присыпать тмином, накрыть и поставить в духовку на 40 мин.

3 Оставшиеся лук и морковь очистить, измельчить. В сковороде разогреть растительное масло, положить нарезанные овощи, посыпать черным перцем, семенами укропа и жарить, помешивая, до мягкости лука, 5–7 мин.

4 Картофель очистить, нарезать крупными кусками. Сухие грибы промыть. Сложить грибы и картофель в сотейник, залить небольшим количеством воды и варить 8–10 мин., до полуготовности. Отвар слить, грибы мелко порезать.

5 Репу очистить, нарезать кубиками. Зелень и коренья промыть, измельчить. Чеснок мелко порубить. Мясо вынуть из кастрюли и крупно порезать. Бульон процедить.

6 Увеличить температуру духовки до 190 °С. В горшочки с капустой добавить мясо, картофель с грибами, луково-морковную заправку, коренья и репу. Сверху положить чеснок и зелень. Влить в горшочки бульон, накрыть. Поставить в духовку на 25–30 мин.





# голень индейки, шпигованная овощами и салом










**ЧТО НУЖНО:**

- **1** голень индейки
- **100 г** жирной сырокопченой грудинки
- **1** морковка
- **1** красная луковица
- **1** стебель черешкового сельдерея
- **4** зубчика чеснока
- **200 г** сметаны
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 2
1 порция: 929,2 ккал,
белки – 58,9 г, жиры – 72,5 г, углеводы – 9,9 г

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

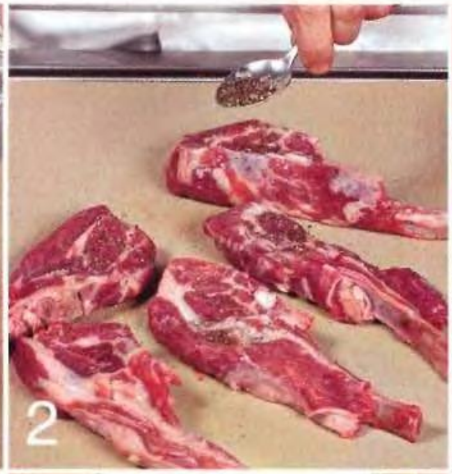
1 Грудинку нарезать брусочками длиной 3–4 см. Морковь, лук и чеснок очистить, морковь нарезать толстой соломкой, лук – полукольцами. Сельдерей вымыть, нарезать брусочками.

2 Тонким острым ножом сделать в голени глубокие частые проколы и вложить в них кусочки грудинки и подготовленные овощи.

3 В форму для запекания поместить голень, оставшиеся овощи и грудинку. Выложить сверху сметану, посолить, поперчить, накрыть фольгой. Поставить форму в разогретую до 200 °С духовку. Через 30 мин. снять фольгу и готовить еще 15 мин.









# отбивные из баранины с грибным ризотто

**ЧТО НУЖНО:**

- **12** отбивных из баранины
- **0,5** стакана сушеных белых грибов
- **1,5** стакана куриного бульона
- **1** стакан риса арборио
- **0,5** стакана белого вина
- **2 ст. л.** сливочного масла
- соль, черный перец
- **0,25** стакана тертого пармезана

**Для моркови с розмарином:**

- **4** морковки
- **1 ст. л.** сливочного масла
- щепотка соли
- **1 ч. л.** сушеного розмарина
- **1 ст. л.** меда
- темный бальзамический уксус

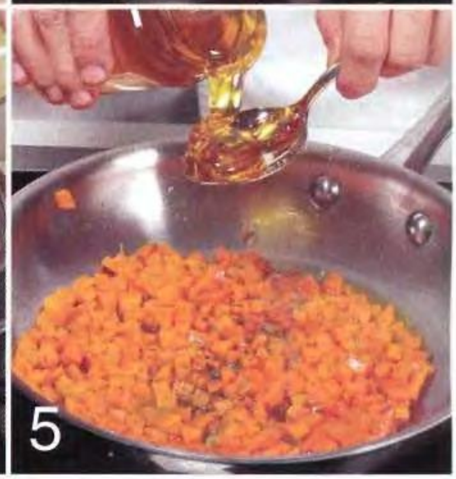
Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 2311 ккал,
белки – 152 г, жиры – 134 г, углеводы – 124,1 г

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 Грибы замочить в холодной воде на 20 мин., порезать небольшими кусочками.

2 Отбивные вымыть, обсушить, натереть солью и перцем.







3 Растопить в сковороде немного сливочного масла и обжарить в нем рис в течение 2 мин.

4 Добавить к рису грибы и белое вино, довести до кипения. Варить рис на небольшом огне до готовности, постепенно подливая горячий бульон.
Добавить в ризотто оставшееся сливочное масло, черный перец и тертый пармезан, посолить по вкусу и перемешать. Снять с огня.

5 Морковь очистить и нарезать кубиками. Растопить в сковороде масло, добавить соль, розмарин и мед и обжарить в этой смеси морковь до состояния «аль денте», 4 мин.

6 Обжарить отбивные на горячей сковороде, примерно по 2,5 мин. с каждой стороны.

**Подать к столу с грибным ризотто и морковью с розмарином. Слегка сбрызнуть бальзамическим уксусом.**

**КСТАТИ**

**В гастрономе «Стокманн» представлен широкий выбор различных сортов бальзамического уксуса со всего мира. Пикантный вкус бальзамического уксуса идеально дополнит приготовленные вами салаты, закуски и горячие блюда.**



# сардины в орехово-цитрусовой панировке












**ЧТО НУЖНО:**

- **6** средних сардин
- **75 г** молотого миндаля
- **30 г** тертого пармезана
- **1 ст. л.** тертой лимонной цедры
- **5–6** листиков розмарина
- **2 ст. л.** растительного масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 2
1 порция: 729,9 ккал,
белки – 50,2 г, жиры – 56,3 г, углеводы – 7,2 г

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 Сардины очистить от чешуи и внутренностей, тщательно промыть (головы, хвосты и плавники оставить). Розмарин измельчить.

2 Смешать миндаль, пармезан, цедру и розмарин. Посолить по вкусу, добавить растительное масло и растереть в пастообразную смесь.

3 Разогреть духовку до 180 °С. Каждую сардину обвалять в панировке и обжарить на разогретой сковороде, по 1 мин. с каждой стороны, а затем поместить в духовку на 10 мин.





# красная капуста по-фламандски



**ЧТО НУЖНО:**

- **1** кочан красной капусты
- **3 ст. л.** сливочного масла
- **1 ст. л.** красного винного уксуса
- **4** зеленых яблока
- **1 ст. л.** сахара
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 2 часа
Порций: 4
1 порция: 226,8 ккал,
белки – 2,7 г, жиры – 9,8 г, углеводы – 31,9 г

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 Капусту очистить от верхних грубых листьев, вымыть, затем разрезать на 4 части. Удалить кочерыжку, листья нашинковать тонкой соломкой. Разогреть в сковороде сливочное масло, положить капусту, посолить, поперчить, влить уксус. Готовить на небольшом огне под крышкой, время от времени помешивая, 1 ч 20 мин.

2 Яблоки вымыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину, затем нарезать ломтиками и добавить к капусте вместе с сахаром. Перемешать, снова накрыть крышкой и готовить еще 20 мин.

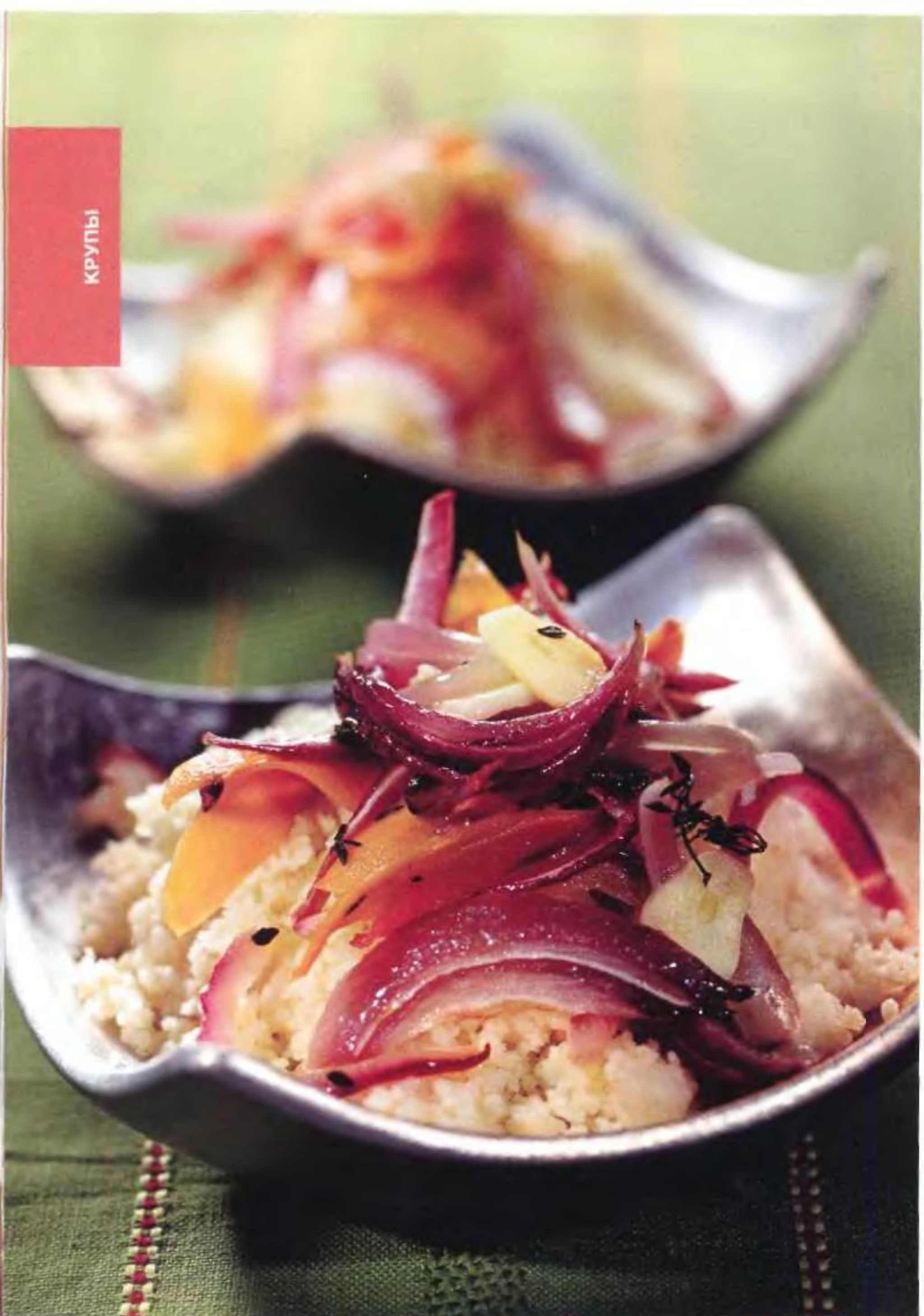
**Капусту подавать горячей как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу.**



1



2



# кускус с запеченными овощами

**ЧТО НУЖНО:**

- **1** красная луковица
- **2** зубчика чеснока
- **250 г** моркови
- **4** веточки тимьяна
- **2 ст. л.** бальзамического уксуса
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **350 г** кускуса
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 443 ккал,
белки – 13,3 г, жиры – 10,5 г, углеводы – 73,8 г

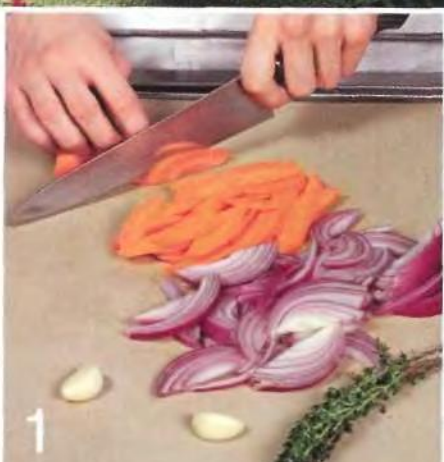
**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

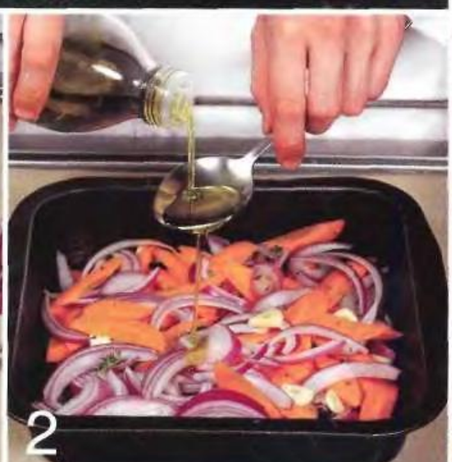
1 Лук, чеснок и морковь очистить. Лук нарезать дольками, морковь разрезать пополам, а затем наискосок тонкими пластинами длиной 5 см. Чеснок раздавить, тимьян измельчить.

2 Сложить подготовленные овощи в форму для запекания, сбрызнуть оливковым маслом и бальзамическим уксусом, приправить по вкусу, перемешать. Накрыть плотно фольгой и готовить 15 мин. в разогретой до 220 °С духовке. Снять фольгу и запекать еще 10–15 мин.

3 Кускус приготовить в соответствии с инструкцией на упаковке.

**Выложить на блюдо кускус, сверху разложить запеченные овощи.**






# Средиземноморский плов

Состав:
1 упаковка креветок "Меридиан" 430 г
1 упаковка кальмара "Меридиан" 200 г
1 упаковка коктейля "Меридиан" 150 г
450 г отварного риса
1 свежий перчик чили
2 зубчика чеснока, измельченные
2 средние луковицы, измельченные
30 г сливочного масла
1 столовая ложка оливкового масла




Для соуса:
800 г консервированных или свежих томатов
1 столовая ложка оливкового масла
2 зубчика чеснока, измельченные
соль и свежемолотый черный перец



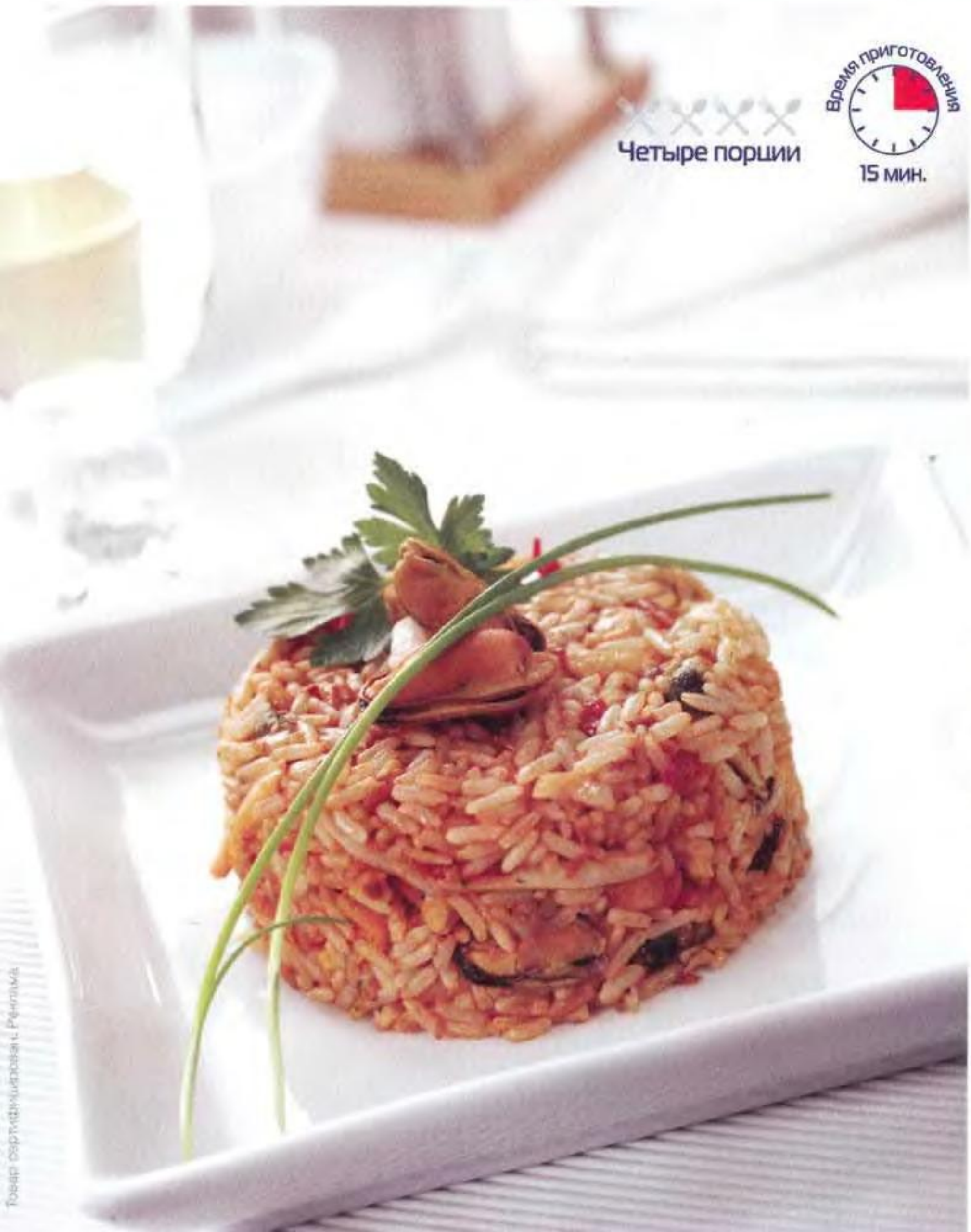













Способ приготовления:

1 Очистите чили от семян и мелко нарежьте.

2 На большой сковороде разогрейте оливковое и сливочное масло, обжаривайте перчик, лук и чеснок до золотистого цвета. Морепродукты обсушите от масла и выложите на сковороду. Готовьте 2-3 минуты.

3 Для приготовления соуса в отдельной посуде обжарьте в оливковом масле чеснок, добавьте томаты и большой стакан воды. Доведите до кипения и варите на медленном огне до образования однородной массы. Затем процедите через дуршлаг, добавьте соль, перец, специи по вкусу. Получившийся соус добавьте к морепродуктам с отварным рисом и готовьте еще несколько минут.

Снимите с огня, при помощи формы выложите на тарелку и украсьте свежей зеленью.

Приятного аппетита!


СПОНСОР РЕЦЕПТА
Мистраль

# ПОЛОСКИ ИЗ ОВСЯНКИ С ХУРМОЙ

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 12 шт.
1 порция: 284,7 ккал,
белки – 3,1 г, жиры – 18,5 г, углеводы – 26,4 г













## ЧТО НУЖНО:

- **250 г** сливочного масла
- **100 г** сахара
- **250 г** овсяной крупы «геркулес»
- **75 г** пшеничной муки
- **2** мягкие хурмы

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Хурму разрезать пополам, ложкой вынуть мякоть, удалить косточки. В сотейнике растопить сливочное масло, добавить сахар и мякоть хурмы. Перемешать до однородности и снять с огня.

2 Добавить в сотейник геркулес и просеянную муку. Перемешать.

3 Разогреть духовку до 170 °С. Прямоугольную форму для выпекания застелить пергаментом, влить в нее получившуюся смесь. Поставить в духовку на 30 мин. Дать остыть, затем нарезать полосками.

# десерт с белым шоколадом

**ЧТО НУЖНО:**

**300 мл** сливок жирностью 35%
**150 мл** сухого хереса
**1 ст. л.** сахарной пудры
**40 г** белого шоколада
**4 ст. л.** клубничного варенья
**180 г** смеси замороженных ягод
• щепотка корицы

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 417 ккал,
белки – 2,9 г, жиры – 29,5 г, углеводы – 34,9 г

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 Шоколад натереть на крупной терке. Смешать сливки, херес и сахарную пудру в небольшой емкости. Взбивать миксером, пока смесь не загустеет.

2 Добавить тертый шоколад, перемешать и разложить по формочкам. Поставить в холодильник.

3 Ягоды разморозить. Смешать варенье с 2 ст. л. холодной кипяченой воды, затем постепенно добавить ягоды.

**Подать десерт, положив в каждую формочку ложку ягод с вареньем и посыпав корицей.**



ДЕСЕРТЫ



1


2


3



# творожный торт с замороженными бананами



**ЧТО НУЖНО:**

- **4** банана
- **50 г** сливочного масла
- **0,5** стакана крошек сдобного хлеба
- **150 мл** сливок жирностью 35%
- **150 г** сахарной пудры
- **1 ч. л.** ванильного сахара
- **600 г** рыночного творога
- веточка мяты для украшения

Время приготовления: 30 мин. + 4 часа
Порций: 10
1 порция: 306,5 ккал,
белки – 12,1 г, жиры – 20,3 г, углеводы – 18,8 г

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 За 3–4 ч до приготовления торта положить 3 банана в морозильную камеру. Затем разморозить их при комнатной температуре, очистить, размять мякоть в пюре.

2 Сливочное масло перемешать в блендере со сдобной крошкой.

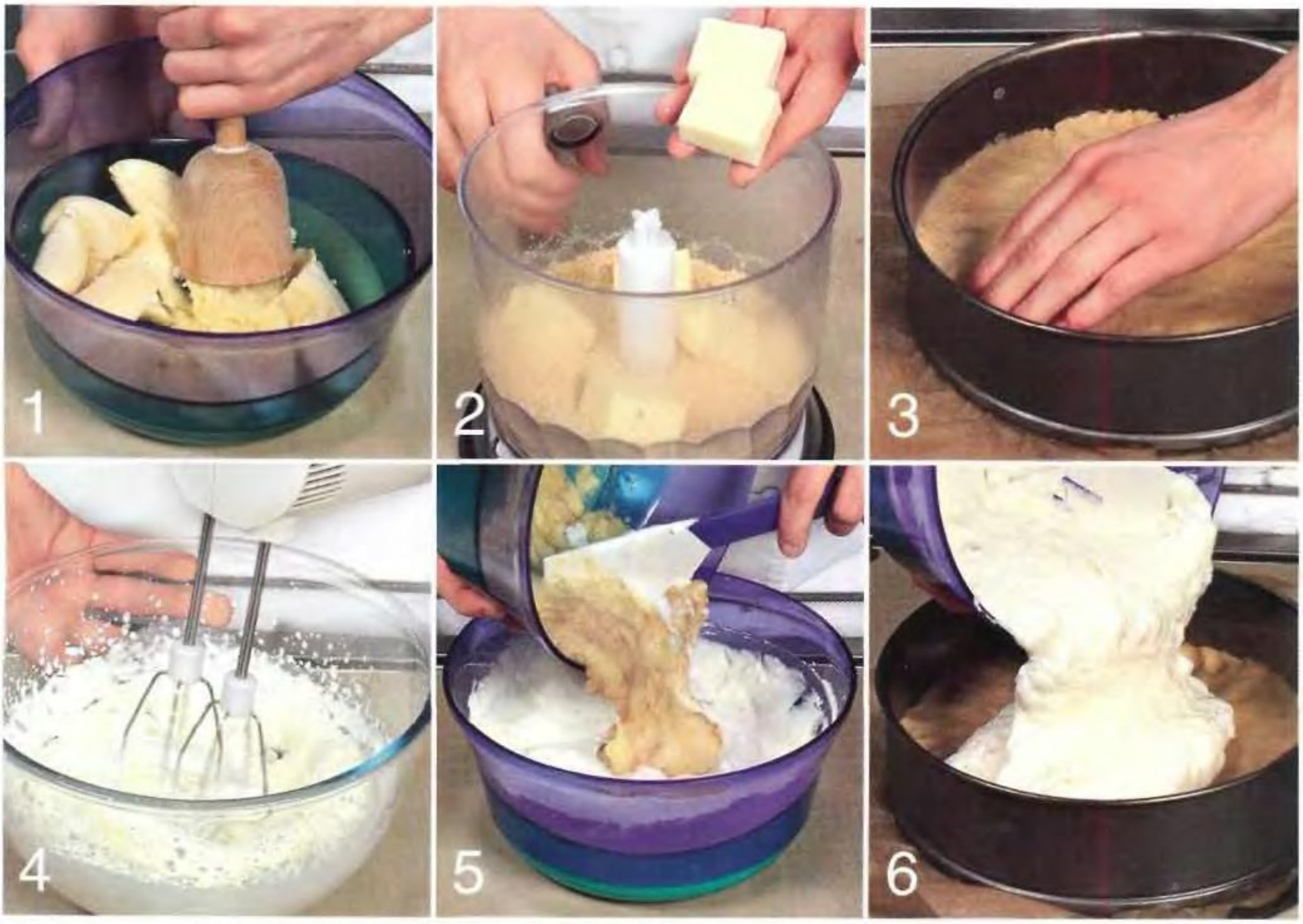
3 Уложить получившуюся массу на дно круглой разъемной формы. Руки смочить холодной водой, разровнять поверхность. Поставить форму в холодильник на время, пока готовится начинка.

4 Творог протереть через мелкое сито, а затем взбить миксером с сахарной пудрой и ванильным сахаром в однородную пышную массу.

5 Добавить банановое пюре, перемешать.

6 Сливки взбить в пышную пену и аккуратно ввести в творожно-банановую смесь.
Выложить получившуюся массу в охлажденную форму, разровнять поверхность и поставить в холодильник на 4 ч.

**Перед подачей к столу вынуть торт из формы, переложить на блюдо и украсить тонкими кружками оставшегося банана и листиками мяты.**





# сбитень с вином

В то время как квас всегда был летним русским национальным напитком, сбитень был зимним. Сбитнями с различными добавками торговали на улицах, в трактирах, на базарах и ярмарках.
Он очень прост в приготовлении и при этом очень полезен. Его готовят, уваривая мед с сахаром и разными пряностями. Сбитень хорошо согревает организм и предохраняет от простудных заболеваний.


1


2

**ЧТО НУЖНО:**

- **200 мл** красного сухого вина
- **150 г** меда
- **3** бутона гвоздики
- **3** коробочки кардамона
- цедра 1 лимона
- щепотка корицы
- щепотка мускатного ореха

Время приготовления: 20 мин. + 30 мин.
Порций: 5
1 порция: 176,5 ккал,
белки – 1,2 г, жиры – 0 г, углеводы – 46 г

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 В кастрюлю влить 800 мл воды, положить лимонную цедру и мед. Дать закипеть. Варить на слабом огне 7–8 мин. Добавить гвоздику, кардамон, корицу и мускатный орех. Готовить еще 5 мин.

2 Влить вино, довести до кипения и сразу же снять с огня. Дать настояться в теплом месте 30 мин. Процедить.

**Подавать горячим.**

# сбитень с корицей

Время приготовления: 15 мин. + 30 мин.
Порций: 5
1 порция: 168,8 ккал,
белки – 0,2 г, жиры – 0 г, углеводы – 42,0 г


2


3


1

**ЧТО НУЖНО:**

- **5 ст. л.** меда
- **6 ст. л.** сахара
- **1** палочка корицы
- **5** бутонов гвоздики
- кусочек корня имбиря длиной 3 см

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 Корень имбиря очистить. Вскипятить 1 л воды, положить в нее корицу, имбирь и гвоздику.

2 Добавить сахар и мед. Дать закипеть и готовить на медленном огне 7–10 мин., снимая пену. Снять с огня.

3 Дать настояться 30 мин. Затем процедить и прогреть до нужной температуры.

**Подавать горячим.**



читайте в следующих выпусках:

■ салат с яйцами-пашот ■ свекольные ньокки ■ картофельный пирог ■ свекольник постный ■ отбивные по-милански ■ торт с черносливом

## следующий номер выйдет 31 марта

### где купить

• **Мистраль**
во всех крупных супермаркетах,
www.tkmistral.ru

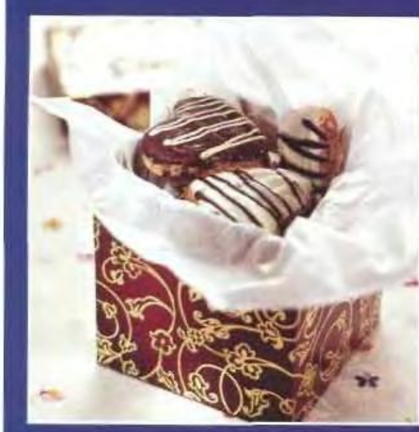
• **ТЦ «Калинка-Стокманн»**
Смоленская площадь, 3,
тел. (495) 974-01-22

• **ТЦ «Стокманн»**
ТК «МЕГА-Теплый Стан», 41-й км МКАД,
тел. (495) 974-01-22;
ТК «МЕГА-Химки», г. Химки, 8-й мкр.,
тел. (495) 974-01-22,
ТК «МЕГА-Белая Дача», 14-й км МКАД,
тел. (495) 974-01-22

• **TM Farm Frites**
сети супермаркетов и гипермаркетов России, Украины и Белоруссии,
www.farmfrites.ru









# ШКОЛА ГАСТРОНОМА


№ 06 (104), март 2008
выходит 2 раза в месяц

**Издатель:** ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru

**Председатель совета директоров** Наталья Чернышева
**Генеральный директор** Елена Трухина
**Шеф-редактор** Андрей Захарин

**РЕДАКЦИЯ:**
**координатор проекта** Ирина Мосолова

**главный художник** Ирина Лещенко
**отв. секретарь** Ольга Пахтусова
**руководитель фотослужбы** Екатерина Овсепян
**фотограф** Вадим Жадько
**бильдредактор** Сергей Ткаченко
**дизайнеры-верстальщики** Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
**редакторы** Александр Ильин, Алла Сергеева, Анна Туревская
**веб-редакторы** Екатерина Гурова, Юлия Товбина
**корректоры** Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
**повар-консультант** Константин Жук

**Исполнительный директор** Ольга Ткалич

**Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь»** Марина Мамина
**Отдел рекламы:** Евгения Демченко, Ольга Козырева, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева, Марина Мешкова, Жанна Русакова (заместитель директора), тел.: (495) 725-1071

**Отдел маркетинга:** Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Надежда Лыжникова, тел.: (495) 725-1070

**Распространение:** Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам) тел.: (495) 725-1070, факс: (495) 725-1070, доб. 5048
**Подписка:** тел.: (495) 792-5562

**Руководитель отдела IT** Дмитрий Васильев

**Техническая поддержка:** Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: (495) 795-0295

**Предпечатная подготовка:** Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Любовь Попова, Виктор Фролкин

**Типография:** «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 233 000 экз.
Цена свободная

**Автор макета:** Ирина Пещенко
**Фото на обложке:** Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07. 2003 г.